

CARTES “5 4 3 2 1, JE COMMENCE”

Pourquoi ces cartes son essentielles ?

- ✓ Aident à surmonter le blocage du démarrage
- ✓ Apportent une structure claire avec un compte à rebours motivant
- ✓ Transforment l'action en réflexe naturel avec la répétition
- ✓ Encouragent l'autonomie et la confiance en soi

Comment les utiliser ?

- ✓ Choisir une carte adaptée à la tâche (ex : "5 4 3 2 1... je mets mes chaussures")
- ✓ Lancer le compte à rebours ensemble et préparer mentalement l'enfant
- ✓ Démarrer immédiatement après "1", sans attendre
- ✓ Valoriser l'effort, même si l'enfant ne termine pas parfaitement

Avec ces cartes, l'enfant apprend à se mettre en mouvement sans stress et à développer une routine positive.

Prêt ? 5... 4... 3... 2... 1... GO! 🚀

Je mets mes
chaussures

START



Je range mon jouet

START



Je mets mon
manteau

START



Je me lave les
mains

START



Je bois mon verre
d'eau

START



Je mets mon
pyjama

START



Je vais aux toilettes

START



Je vais dormir

START



Je prépare mes affaires pour demain

START



Je range mes chaussures

START



Je me brosse les dents

START



Je range mon sac d'école

START



Je débarrasse mon assiette

START



Je mets mon cartable à sa place

START



Je plie mon pyjama

START



Je mets mes chaussettes

START



Je commence mes
devoirs

START



Je range ma
chambre pendant 5
minutes

START



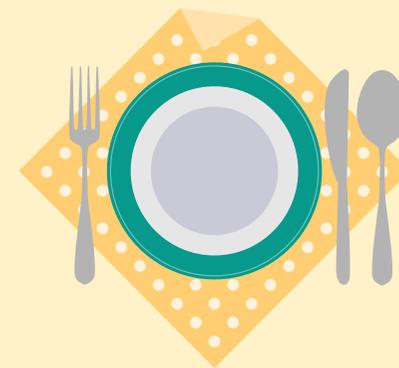
Je prépare mon
goûter

START



Je mets la table

START



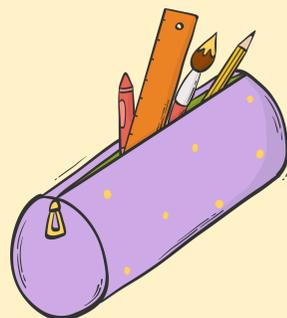
Je trie mes affaires
d'école

START



Je sors ma trousse
et mon cahier !

START



Je vérifie que tout
est prêt pour
demain

START



Je fais 5 minutes
d'exercices
physiques

START



Je commence mes révisions

START



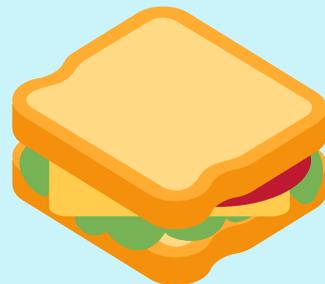
Je range mon bureau

START



Je prépare mon repas du midi

START



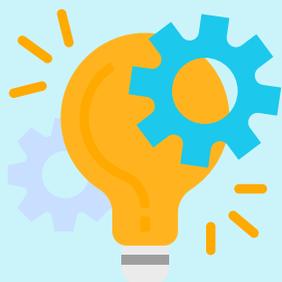
J'éteins mon téléphone

START



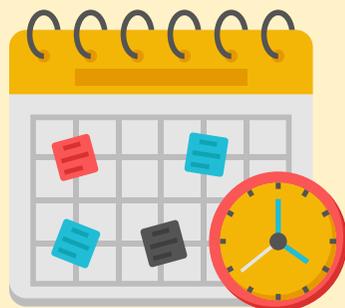
Je me lance dans mon projet perso

START



Je vérifie mon emploi du temps de la semaine

START



Je range mes papiers importants

START



Je fais ma liste de choses à faire pour demain

START

